

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 最近更新資訊：

2020年6月2日：

- COVID-19的症狀更新為發燒，咳嗽，呼吸急促或呼吸困難，身體疲乏，肌肉或身體疼痛，頭痛，新出現的味覺或嗅覺喪失，喉嚨疼痛，鼻塞或流鼻涕，噁心或嘔吐
- 隔離期由7天改為10天

洛杉磯縣公共衛生局 (Public Health) 正在尋求你的協助，以幫助減緩新型冠狀病毒在洛杉磯縣的傳播。以下建議是為協助進行日常生活活動的居家支持服務(IHSS)人員提供，例如：

- 房屋清掃
- 準備餐飲/餵食
- 洗衣服
- 個人護理服務（即如廁、口腔護理、洗澡和梳洗）

## 什麼是新型冠狀病毒 (COVID-19) ？

冠狀病毒是一個病毒大家族。其中的許多種會感染動物，但一些來自動物的冠狀病毒可以改變並感染人類，並且可以在人與人之間傳播。這就是該冠狀病毒所引起的狀況。

## COVID-19如何傳播？

COVID-19很可能與其他呼吸道疾病相同的方式傳播。它被認為是通過以下途徑從出現症狀的感染者傳播給他人的：

- 通過咳嗽，打噴嚏和交談時產生的飛沫。
- 近距離接觸，例如照顧感染者。
- 接觸帶有病毒的物體或表面，然後在洗手之前觸碰你的嘴、鼻子或眼睛。

## COVID-19的症狀有哪些？

已報告的疾病患者症狀從輕微到病情嚴重不等，有的患者需要住院，甚至最終死亡。其中65歲以上、有潛在疾病的人士的患病風險特別高。COVID-19的症狀可能包括以下幾種情況的組合：發燒，咳嗽，呼吸急促或呼吸困難，身體疲乏，肌肉或身體疼痛，頭痛，新出現的味覺或嗅覺喪失，喉嚨疼痛，鼻塞或流鼻涕，噁心或嘔吐。此清單並未包含全部症狀。

如果你出現發燒，咳嗽，呼吸急促，或者你的醫生告訴你，你很可能患有COVID-19，你應該在家進行自我隔離。如果你出現了以上列出的其他症狀或不在列表中的令你擔憂的症狀，請諮詢你的醫療服務提供單位有關檢測和隔離的需要事宜。

## 有疫苗或治療方法嗎？

目前沒有疫苗可用，也沒有特定的抗病毒治療方法推薦。感染COVID-19的患者應接受支持性治療，以幫助緩解症狀。此為一個迅速演變的狀況，公共衛生局將繼續提供最新的資訊。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 我可否進行COVID-19檢測？

如果你生病了，你的醫療服務提供者可能會決定讓你做新冠病毒的檢測。但是，很重要的一點是，大多數患者的病情會隨著休息與時間的增長而好轉。如果你生病了，並認為你應該進行 COVID-19 的檢測，請在就醫前打電話給你的醫生。

## 我能做些什麼來保護自己和他人免受COVID-19的侵害？

### 洗手：

- 在任何護理活動之前和之後，尤其是在脫下手套或其他防護服之後，經常用肥皂和水洗手（至少20秒）。
- 如果沒有現成的肥皂和水，請使用酒精含量至少為60%的擦手液。
- 避免用未經清洗的手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。

### 在護理活動中佩戴合適的防護物：

#### 手套

在進行所有護理活動和一般清潔活動時，應戴上一次性手套，尤其是可能會碰觸到：

- 血液
- 體液
- 分泌物(如口腔護理期間的唾液)
- 排泄物（如排便時的糞便或尿液）
- 破損皮膚
- 被血液或其他傳染性物質弄髒的表面或亞麻布

#### 口罩

如果患者有呼吸道疾病，在進行護理活動時應戴上一次性口罩。在這些活動中，請務必幫客戶戴上口罩或布面遮蓋物。

一次性口罩和手套使用後應立即扔掉。請不要重複使用。

- 脫下手套和摘下口罩時，應首先脫下並妥善處理手套。然後，立即用肥皂和水洗手（至少20秒），或者使用含酒精的擦手液擦手。接下來，取下並妥善處理口罩，並立即用肥皂和水或使用含酒精的擦手液再次擦手。

#### 圍裙/防護服

考慮使用可重複使用或可清洗的塑膠防護服或圍裙，並在兩次使用之間進行消毒：

- 用於預計會有飛濺和噴濺的護理活動。
- 高接觸頻率的護理活動，包括在洗澡過程中，病原體有可能會轉移到護理者的手和衣服上。

#### 洗澡/如廁：

- 在可行的情況下，考慮給有呼吸道疾病症狀的患者進行床浴，以避免濺水和弄濕口罩。
- 沖廁前，應蓋上馬桶蓋，避免噴灑或濺起水花。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 洗滌衣物：

- 根據產品製造商的說明，以正確的方式清洗衣物。如果可能，使用適合織物的最高溫度設置洗滌和烘乾衣物。
- 避免抖動要洗的衣物。
- 如果衣物弄髒了，你需要戴上一一次性手套，並在洗衣時讓髒衣物遠離你的身體。請在摘下手套後立即洗手。
- 患者的髒衣服可以和別人的衣服一起洗

## 餵食：

- 備餐前先洗手，如果患者在進食期間仍在生病，請戴上合適的防護物，包括手套和口罩。清洗餐具時要戴手套，並且脫下手套後要洗手。

## 房屋清掃：

- 清潔和消毒經常接觸的表面。這其中包括桌子，門把手，電燈開關，檯面，把手，書桌，電話，鍵盤，廁所，水龍頭和水槽。
- 在消毒方面，稀釋的漂白劑溶液，酒精含量至少為70%的酒精溶液，以及大多數EPA註冊的普通家用消毒劑應該是有效的。欲瞭解更多資訊，請參閱公共衛生局指南“[預防呼吸道疾病在家中傳播](#)”。

## 如果我認為我有COVID-19症狀，我應該怎麼做？

立即聯繫你的機構或定期使用的醫療服務提供者以進行指導和評估。

- 如果你生病了，請留在家裡。請設法找他人來照顧患者。
- 不要去上班，上學或前往公共場所。
- 你必須自症狀首次出現後至少10天內留在家裡。在不使用退燒藥物的情況下你已退燒，並且你的呼吸道症狀（例如咳嗽，呼吸急促）有所改善之後，至少3天內留在家裡。
- 如果你和病人住在一起，並且沒有其他看護人員，儘量減少留在病人房間裡的時間，並且如果可能的話，請使用個別單獨的衛生間。
- 在護理活動中戴上口罩，並且也要給患者戴上口罩。
- 避免與別人共用個人家居用品，如碗碟，水杯，杯子，餐具，毛巾或床上用品。使用這些物品後，應用肥皂和水徹底清洗。
- 定期對“高接觸頻率”的表面進行清潔和消毒，如櫃檯，桌面，門把手，浴室設備，廁所，電話，鍵盤，平板電腦和床頭櫃。

請告知你所有的密切接觸者，他們需要在最後一次與你接觸後，開始14天的檢疫隔離。有關哪些人被認為是密切接觸者以及他們必須做些什麼的更多資訊，請參閱關於[居家檢疫](#)的公共衛生局指南。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 如果我可能已經接觸過患有COVID-19的人士但沒有出現症狀，我該怎麼辦？

- 如果你是一名密切接觸者，你需要進行14天的自我檢疫，並打電話給你的醫生，討論如何進行檢測。有關哪些人被認為是密切接觸者以及他們必須做些什麼的更多資訊，請參閱關於[居家檢疫](#)的公共衛生局指南。
- 如果你不是醫院確診或疑似COVID-19患者的密切接觸者，除了日常的預防措施和保持物理（社交）距離，監測自己是否出現呼吸道疾病症狀（如發燒和咳嗽）之外，你沒有必要做任何其他事情。
- 如果你曾接觸過一個曾與COVID-19患者有過接觸，但沒有出現症狀的人士（即接觸者的接觸者），你不會被認定為接觸過COVID-19。除了每天執行預防措施和物理（社交）距離之外，你沒有必要做任何其他事情。

## 如果我對COVID-19 感到有壓力怎麼辦？

當你聽到，讀到或觀看有關傳染病爆發的新聞時，感到焦慮並表現出壓力的跡象是正常的。關心自己的身心健康是很重要的。如需幫助請撥打洛杉磯縣心理健康諮詢中心全天候熱線（800）854-7771或致電2-1-1。

## 清楚瞭解獲得可靠資訊的途徑

請慎防圍繞新型冠狀病毒的騙局，假新聞和惡作劇。準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，將始終由洛杉磯縣公共衛生局發佈。該網站上有更多關於COVID-19 的資訊，包括應對壓力的指南：

- 洛杉磯縣公共衛生局
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - 社交媒體官方帳號：@lapublichealth
- 洛杉磯縣心理健康服務中心全天候 24 小時熱線電話：(800) 854-7771
- 致電 2-1-1